Recettes anti-gaspi, on dit oui !

Gaspiller, c'est un peu jeter de l'argent par les fenêtres, du coup, on préfère éviter ;-)

D'ailleurs vous ne le saviez peut-être pas mais la lutte contre le gaspillage alimentaire est LA nouvelle tendance à la mode en cuisine que nous allons tous bientôt adopter.
Une journée lui est d'ailleurs réservée. Dorénavant, le 16 octobre sera officiellement la journée nationale de la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Même les émissions de télé s'y mettent !

Le gaspillage alimentaire représente 179 kg par habitant de l'Union Européenne chaque année soit, tenez-vous bien, 430 € jetés par les fenêtres par personne et par an (Source : Save Food by Albal) ! C'est énorme ! Et autant dire qu'avec une telle somme on peut en faire des choses comme aller au resto, partir en vacances, s'offrir de nouveaux ustensiles, de nouveaux livres ou tout ce qui peut nous faire plaisir.

Alors disons NON au gaspillage alimentaire et OUI à la seconde vie des restes, à une consommation responsable (mais ludique) et à une meilleure conservation de nos aliments.

9 Astuces Anti-Gaspillage Alimentaire : à mettre très facilement en place au quotidien pour moins jeter, faire des économies et faire du bien à notre planète !

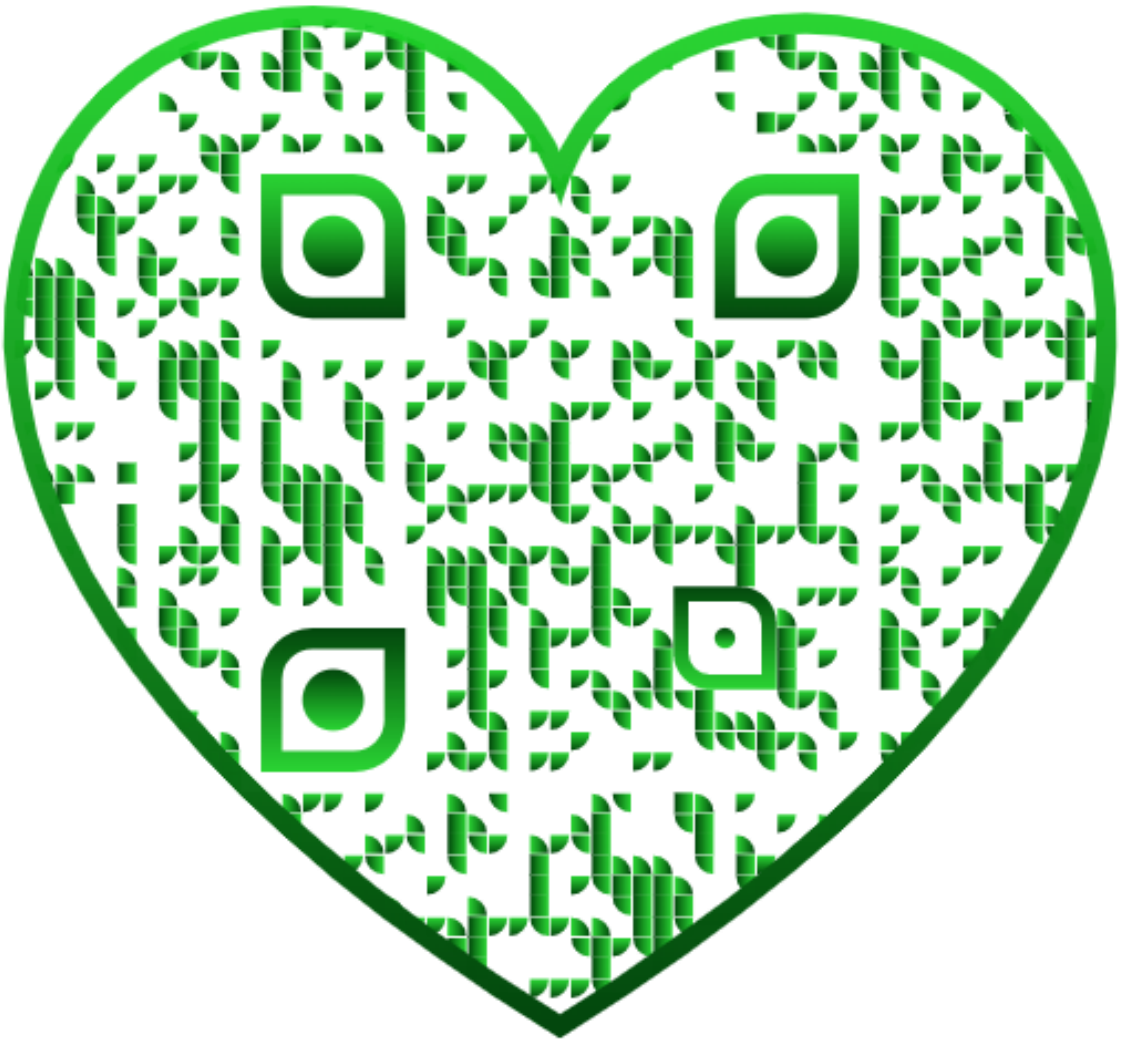
1. **Je planifie mes repas à l'avance**, avant d'aller faire mes courses afin d'acheter juste ce dont on a besoin = faire une liste de nos meus/repas à venir et une liste des courses pour savoir ce que l'on doit acheter aux courses (et si tenir au maximum)

2. **J'achète moins et mieux** = de meilleur qualité, avec plus de goût, auprès de producteurs locaux

3. **Je respecte la chaîne du froid** = Entre le magasin et chez vous, un aliment frais ou congelé doit le rester. Les denrées les plus à risque : les surgelés, les poissons et les crustacés, la viande et les produits laitiers frais.

4. **Je deviens un AS de la conservation**

Au réfrigérateur : Lorsque vous remplissez votre réfrigérateur, mettez toujours les produits ayant une DLC (date limite de consommation) proche sur le devant, les autres derrière (par exemple: les yaourts). A ne pas confondre avec la DLUO (date limite d'utilisation optimale). Regardez bien la notice de votre réfrigérateur, il ne fait pas la même température partout dedans et



cela diffère selon les modèles. Vous saurez alors où ranger les poissons et les viandes (dans la partie la plus froide), les laitages, les fruits et les légumes…

Au congélateur : Retirez toujours un maximum d'air des emballages, c'est l'air, ce traître qui abîme et oxyde les aliments. Ne recongelez jamais un produit décongelé, sauf s'il a cuit entre temps. Placez toujours les aliments les plus récents au fond et non sur le dessus.

5. **Je ne jette pas les fruits et légumes abîmés** = Je leur donne une seconde vie ! Certes, les vitamines sont parties depuis longtemps mais s'ils ne sont pas beaux, ils n'en demeurent pas moins bons (sauf si la moisissure les recouvre entièrement mais soyons honnête, depuis que vous achetez de façon raisonnable, cette chose n'arrive jamais plus n'est-ce pas ?).
   On peut les cuisiner, les faire en compote, les transformer en crumble, en galette, en gâteau, en jus si vous avez une centrifugeuse ou un extracteur de jus. Bref, on peut les accommoder de façon à ce qu'ils soient cachés ! Les bananes sont toutes noires et beaucoup trop mûres à votre goût ? Elles seront délicieuses transformées en cake.

6. **Je me joue des dates limites de consommation** = Non, le yaourt ne périme pas d'une journée à l'autre ! Il lui en faut bien plus que ça. Vous pouvez le consommer jusqu'à 10 jours après cette date. Si vous avez un doute, sentez-le. Il sent bon ? Régalez-vous ! Ca ne vous dit rien de consommer un yaourt après sa date de péremption alors qu'on vient de vous dire que ce n'était pas grave ? Faites un gâteau au yaourt, vous verrez, votre yaourt s'y sentira très bien.
   Idem pour les œufs. Si la date est un peu dépassée, il n'y a pas mort d'homme. Si un œuf sent bon et qu'il ne flotte pas, a priori vous ne risquez rien. Le test : plongez-le dans l'eau. S'il reste au fond de l'eau, pas de soucis, s'il remonte un peu, il est un peu moins frais mais toujours partant pour la cuisine. S'il flotte, c'est qu'il a vraiment passé trop de temps chez vous, il n'est plus propre à la consommation.

7. **Je n'ai pas les yeux plus gros que le ventre** = Que ce soit à la maison, à la cantine ou au resto, prenez des portions adaptées à votre faim. Autant chez soi, on peut récupérer ces restes pour les conserver dans des petites boîtes hermétiques, autant à la cantine, toute assiette commencée finit à la poubelle. Au resto, c'est pareil même si la tendance du doggy bag commence à arriver chez nous (si vous ne le demandez pas, c'est sûr, vous ne l'aurez pas ;-)
   Idem pour les quantités lorsque vous préparez à manger pour toute la famille. Inutile d'en préparer pour 10 si vous êtes 3… à moins que vous ne vouliez manger plusieurs jours de suite la même chose ou que vous êtes un as de la congélation des petits plats maison…

8. **Je donne une seconde vie aux restes** = Non, les restes ne rêvent pas de finir leurs jours dans une poubelle, ils rêvent de mieux, de lendemains qui chantent, de ravir vos papilles à nouveau !
   Pour cela, vous trouverez quelques idées de recettes plus bas !!
   Les jaunes d'œuf en trop deviendront ainsi crème anglaise (donc crème glacée), les blancs d'œufs se feront meringues ou financiers, les restes de pâtes aimeront se faire gratiner, les restes de légumes casseront des bricks et le pain rassis ne sera pas perdu pour tout le monde… Bref, on va se régaler !

9. **Je cuisine même les épluchures** = Pour cela, nous vous conseillons de prendre des légumes et des fruits bio et de bien les laver avant de les cuisiner. Pour tout savoir sur l'art d'accommoder les épluchures, nous vous invitons à lire notre dossier spécial (un prochain dossier sur la cuisine des épluchures arrivera !!)

Quelques idées
RECETTES Anti-Gaspillage Alimentaire !!

… En soupe, tarte, quiche, pizza, gratin, hachis, cake salé/sucré, gâteau, compote, jus …

N’hésitez pas à aller chercher d’autres idées et d’autres recettes !!

En soupe de fanes de légumes

Une soupe de fanes de carottes.

Ingrédients

- Fanes de carotte (une botte)
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille avec 1L d’eau
- Du poivre, du paprika et de l’huile d’olive
- Une cocotte

Préparation

Nous allons commencer cette soupe en lavant les fanes de carottes puis les pommes de terre. Ensuite, épluchez les pommes de terre puis les couper en gros morceaux. Puis, pelez l’oignon et le couper. Ensuite, dans une cocotte mettre l’oignon avec de l’huile d’olive, puis ajoutez les pommes de terre et laisser mijoter. Nous pouvons ensuite ajouter les fanes de carottes et laisser cuire jusqu’à ce que les fanes fondent. Puis, ajouter l’eau avec le bouillon ainsi que le poivre et le paprika. Laisser cuire pendant environ 15 minutes à feu doux. Une fois que les légumes sont cuits, mixez les puis assaisonnez au besoin. Et voila, notre soupe anti-gaspillage est prête à être dégustée !

Vous pouvez réaliser cette recette avec de nombreuses fanes de légumes comme : les radis,les brocolis, les navets…

Gratin de macaronis aux restes de viande

Ingrédients

- 450 g de macaronis
- 150 g de restes de viandes
- gruyère râpé
- 25 cl de coulis de tomate
- 1 oignon
- herbes de Provence
- 1 noix de beurre
- sel, poivre

Préparation

ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.6 (180ºC).

ÉTAPE 2 Faites cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Ajoutez une noix de beurre et mélangez bien.

ÉTAPE 3 Ajoutez du gruyère râpé, laissez en attente puis hachez la viande.

ÉTAPE 4 Pelez et hachez l’oignon, faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive à la poêle.

ÉTAPE 5 Ajoutez la viande et le coulis de tomates, du sel, du poivre, des herbes de Provence et laissez mijoter 3 min.

ÉTAPE 6 Dans un plat profond allant au four, déposez un lit de macaronis au fromage (vous ne devez plus voir le fond du plat). Par-dessus, étalez la viande à la tomate.

ÉTAPE 7 Déposez le reste des pâtes sur la viande. Ajoutez du gruyère râpé sur le dessus et enfournez pendant 30 min.

ÉTAPE 8 Servez tel quel ou avec de la salade.

Tourte fourre tout

une variante de la tarte aux restes

Ingrédients

- 400 g de restes de poisson, de légumes ou de viande
- 400 g de gruyère râpé
- 1 verre de lait
- 3 oeufs
- sel, poivre

Préparation

ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.8 (240ºC).

ÉTAPE 2 Hachez les restes et mélangez-les avec le gruyère.

ÉTAPE 3 Séparez le blanc d'un jaune d’œuf. Mélangez deux œufs entiers avec ce blanc et le lait, salez et poivrez.

ÉTAPE 4 Dans un plat à tarte assez haut, étalez la première pâte feuilletée. Remplissez-la de la préparation de restes puis versez le liquide (lait/œufs).

ÉTAPE 5 Recouvrez de la seconde pâte, soudez-les et badigeonnez avec le jaune d’œuf restant, préalablement dilué avec un peu d'eau ou de lait (selon les goûts).

ÉTAPE 6 Percez une cheminée au centre.

ÉTAPE 7 Enfournez pendant 40 à 50 minutes.

Arancini (croquettes de risotto)

Ingrédients

- Pour la farce
- restes de risotto
- 1 œuf
- 25 g de parmesan
- 80 g de mozzarella
- Pour la panure
- farine
- chapelure
- 2 œufs

Préparation

ÉTAPE 1 Préparez la farce en mélangeant l'oeuf, le parmesan et la mozzarella coupée en petits cubes.

ÉTAPE 2 Dans trois assiettes séparées, préparez les ingrédients pour la panure : la farine, les deux œufs battus et la chapelure.

ÉTAPE 3 Dans la paume de votre main, prenez une petite quantité de risotto et façonnez-en une boulette. Avec le doigt, creusez un trou dans lequel vous déposerez une petite cuillère de farce. Refermez la boulette.

ÉTAPE 4 Roulez-la ensuite dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Continuez de façonner des boulettes jusqu'à épuisement du risotto.

ÉTAPE 5 Faites-les dorer dans l'huile chaude d'une friteuse ou dans une casserole profonde.

ÉTAPE 6 Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud!

Le pain perdu

Ingrédients

- 6 tranches de pain
- 3 oeufs
- 25cl de lait
- 75g de sucre
- Un fouet

Préparation

Commencez par fouettez les œufs puis incorporer le lait et le sucre. Une fois que cette préparation est prête, vous pouvez venir tremper les tranches de pain afin qu'elles soient bien imbibées. Pour la cuisson, mettre du beurre dans une poêle puis faire dorer les tranches de pain de chaque coté. Dégustez ! Une recette délicieuse pour le goûter ou le petit-déjeuner nous évitant de jeter du pain. Pour plus de gourmandise vous pouvez également ajouter du chocolat !

La pizza tartine

Comme nous avons pu le voir précédemment le pain est un aliment qui est souvent jeté étant donné qu'il durcit rapidement. Pour éviter de jeter votre pain nous vous proposons de préparer des petites pizzas sous forme de tartine.

Ingrédients

- 6 tranches de pain
- Du coulis de tomates
- Du fromage râpé
- Des herbes aromatiques et de la garniture au choix selon ce qu'il reste dans votre frigo (steak cuit, jambon, poulet…)

Préparation

Nous allons étaler le coulis de tomate sur les tranches de pain. Ensuite, nous allons ajouter les ingrédients que nous avons choisi puis les herbes aromatiques. Enfin, saupoudrer de fromage râpé puis mettre au four pendant environ 15 minutes. Cette recette nous permet de ne plus gaspiller le pain qui est un aliment très gaspillé ainsi que de finir des restes de nourriture.

Un hachis parmentier

Si vous avez des restes de viande et des pommes de terre qui comment à s'abîmer, pensez au hachis parmentier ! Pour ce hachis parmentier anti-gaspillage vous aurez besoin de :

Ingrédients

- 1 kilo de pommes de terre
- 300 g de viande
- 1 oignon
- du fromage râpé
- du beurre
- Un moulin à légumes

Préparation

Faire revenir pendant 5 minutes : l'oignon en petits morceaux, la viande haché, salez, poivrez . Ensuite dans un plat, mettre une couche de purée, la préparation à la viande puis une couche de purée..Ensuite, saupoudrer avec du fromage râpé puis mettre un peu de beurre. Faire cuire au four pendant 15 minutes.

Une compote

Si vous avez des fruits trop abîmés pour les manger seuls, pourquoi ne pas en faire une compote. Cette recette permet de déguster des fruits tout en évitant de gaspiller. Pour réaliser une compote, rien de plus simple.

Ingrédients

- un kilo de fruits de votre choix
- 150 g de sucre
- Une casserole
- Un mixeur

Préparation

Une fois que vous avez lavé et coupé en morceaux vos fruits, vous pouvez les faire cuire à feu doux dans une casserole pendant environ 30 minutes. Vous pouvez ensuite ajouter le sucre puis mixer ou mélanger pour garder des morceaux.